

大曲農業高校陸上競技部のみなさんへ

臨時休校になってから、3週間ほど経過しますが、体調の方はどうでしょうか？学校からの課題も送られていると思います。たくさんの資料と一緒に送られていると思うので、きちんと何を提出するのかを確認して取り組んでください。休業明けの提出日に遅れることのないようにお願いします。

3月19日のメール配信で、春季休業中の部活動が禁止ということになりました。ということで、春季合宿も行わないということになります。現時点では、4月6日からは予定通りの動きになるようです。4月6日からしっかりと動けるように、家での自主練習を計画的に行い、何をやったのかをノートに記入して下さい。自主練習の際には以下のことに気をつけて下さい。

- 微熱があったときには練習を行わない。
- ストレッチ、アップ、運動後のダウンなどを入念に行う。
- 車、歩行者などに気をつける。免許取りたての社会人やお年寄りの運転が多くなります。
- 全ブロック→体幹・可動域を意識しましょう。ただ走るのではなく、接地などを考える。
短距離→体のバネづくりをやっていく。反発をもらえる走りを考える。
長距離→腹筋、側筋など体の細かい筋肉も鍛える。走りだけでは鍛えられない。
投てき→イメージだけでなく、全身をうまく使ったメニューを考え実行する。
- ウエイトコントロールもきちんとして下さい。休み明けに体重過多になっていないように。
3食をしっかり食べつつ、間食も適度に。

4月からは新入生も入ってくると思います。部活動の雰囲気は臨時休業中前の様子で大丈夫だと思います。それぞれが目的を明確にして、またそろって部活動ができることを楽しみにしています。みんなと会ったときに、多くの面で成長していることを期待しています。

大曲農業高校 陸上部顧問